

کے تخفیفی اقدامات کے COVID-19 کم وسائل والے غیر امریکی ماحولوں کے لیے علاقے میں نفاذ کا عملی ڈھانچہ

Accessible version: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/community-mitigation-measures.html>

پس منظر

اس ویب صفحہ پر علاقے میں COVID-19 کی منتقلی کی غیر دواساز تخفیف کے اہداف، رہنما اصولوں اور حکمت عملیوں کو بیان کیا گیا ہے جو کسی ملک کی وزارت صحت (MoH)، وزارت داخلہ (MoI)، قومی صحت عامہ کے ذیلی حکام، اور دیگر نفاذ کنندہ شراکت داروں کی جانب سے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ علاقے میں COVID-19 کی منتقلی اور اس کو کم کرنے کے لیے تیاری کا یہ عملی ڈھانچہ ماحول اور علاقے سے متعلق رہنمائی کے لنکس اور حوالہ جات کے ساتھ بیان کرتا ہے۔ اس عملی ڈھانچے کے کچھ حصے تمام ماحولوں کے لیے متعلقہ ہیں، لیکن توجہ کم وسائل والے ماحولوں پر مرکوز ہے۔

علاقے میں وباء کی تخفیف

علاقے میں وباء کی تخفیف کے اقدامات ایسی تدابیر ہیں جو متعدی بیماریوں کے مزید پھیلاؤ کو روکنے اور تمام لوگوں، خاص طور پر ان لوگوں کے گروہوں کو جو [شدید بیماری کے زیادہ خطرے میں ہیں](#)، غیر متناسب طور پر متاثرہ گروہوں، اور بنیادی کارکنوں کا تحفظ کرنے کے لیے ہیں۔ جو ممالک علاقے میں COVID-19 کی منتقلی کا سامنا کر رہے ہیں ان میں تخفیف کی حکمت عملی استعمال کرنے کا مقصد مجموعی طور پر منتقلی میں کمی لانا ہے، جبکہ حکمت عملی کے منفی سماجی یا معاشی اثرات کو کم کرنا ہے جیسے کہ الگ تھلگ کرنا، قرنطینہ، یا کاروبار، اسکول اور دیگر عوامی، اجتماعی ادارے بند کرنا۔ حکومتیں، افراد، علاقے، کاروباری ادارے اور صحت کی خدمات فراہم کنندگان معاشرے میں بیماری کی تخفیف کی مجموعی حکمت عملی میں حصہ لیتے ہیں تاکہ بیماری اور شرح اموات اور ساتھ ہی COVID-19 کے سماجی اور معاشی اثرات کو بھی کم کیا جائے۔ ممالک کو علاقوں میں وباء کے تخفیفی اقدامات پر غور کرنا چاہیے اور اس بات کا انتخاب کرنا چاہیے کہ علاقے میں COVID-19 کی منتقلی پر ردعمل دینے کے لیے کون سے اقدامات منتخب کیے جائیں۔

علاقے میں وباء کی جاری منتقلی کی علامات میں شامل ہیں:

- COVID-19 کے تصدیق شدہ کیسز کا پتہ لگانا جن کا معروف کیسز سے کوئی وبائی تعلق نہیں ہے۔
- مقامی منتقلی کی تین سے زیادہ نسلیں۔

علاقے میں بیماری کے تخفیفی اقدامات کا نفاذ مندرجہ ذیل پر مبنی ہے:

- تجویز کردہ اقدامات پر عمل کرنے کے لیے ذاتی ذمہ داری کی حوصلہ افزائی کرنا
- حکومت اور علاقے کی ذمہ داری پر زور دیتے ہوئے اس بات کو یقینی بنانا کہ لوگوں کی معلومات اور وسائل تک رسائی ہو تاکہ تجویز کردہ اقدامات پر عمل کیا جا سکے
- حکومت، سماجی اداروں (جیسے: اسکول، عبادت گاہوں، بازاروں، بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندگان)، کاروباروں اور گھروں کو تجویز کردہ اقدامات کرنے چاہئیں، ان افعال پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے جو شدید بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ان لوگوں کی حفاظت کرتے ہیں، جو غیر متناسب طور پر متاثر ہوتے ہیں، اور ہنگامی طبی اہلکار
- ان اداروں پر توجہ مرکوز کرنا جو اہم بنیادی ڈھانچہ یا خدمات فراہم کرتی ہیں تاکہ ان میں مداخلت کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔
- روزمرہ کی زندگی میں ممکنہ حد تک رکاوٹوں کو کم کرنا
- علاقے میں موجودہ تخفیفی ضروریات پوری کرنے کے لیے موجودہ صحت عامہ کے پروگراموں کے تعاون سے تجاویز کو اختیار کرنا
- حکومت اور عوام کی ذمہ داری کو فروغ دینا جو ادارے سے متعلق اور آبادی کے لیے مخصوص پالیسیوں کو منظور کرے اور سفارش کردہ اقدامات کی توثیق کرے۔

رہنما اصول

- علاقے میں وباء کی تخفیف کی کوششوں کا مقصد ان لوگوں میں متاثر ہونے کی شرح کو کم کرنا ہے جو متاثر نہیں ہیں لیکن COVID-19 سے متاثرہ لوگوں سے باہمی میل جول کرتے ہیں، یا انفیکشن کے امکان کو کم کرنے کے لیے اگر متاثرہ اور غیر متاثرہ لوگ آپس میں بات چیت کرتے ہیں۔ کوئی شخص مختلف لوگوں کے ساتھ جتنا زیادہ باہمی میل جول رکھتا ہے اور جتنا طویل اور قریبی یہ میل جول ہوتا ہے COVID-19 پھیلنے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

- ہر علاقہ منفرد ہوتا ہے۔ وبائی امراض، علاقے کی خصوصیات اور صحت عامہ کی صلاحیت کی بناء پر تخفیف کی مناسب حکمت عملیاں مختلف ہوں گی اور انہیں بڑھایا یا گھٹایا جا سکتا ہے۔
- قیادت متاثرہ علاقے کے تمام پہلوؤں پر غور کرنے کے بعد عمل درآمد کرنے کے لیے مناسب اقدامات کا انتخاب کر سکتی ہے۔ قیادت کو خاص طور پر ان آبادیوں پر غور کرنا چاہیے جنہیں شدید بیماری ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے اور جو لوگ سب سے زیادہ خطرے میں ہیں ان کی حفاظت اور سماجی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لیے تخفیف کی حکمت عملی کے منفی سماجی اور معاشی اثرات ہیں۔
- تخفیفی اقدامات پر عمل درآمد کے لیے قانونی حکام کے ذریعے کام کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ عمل میں لائے گئے ہنگامی منصوبے جو اضافی حکام یا باہمی تعاون کی ترتیب و ترکیب فراہم کرتے ہیں وہ سفارش کردہ تخفیفی تجاویز کو نافذ کرنے کے لیے اہم ہوتے ہیں۔
- تخفیف کی حکمت عملیوں میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے، اس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ مقامی صورتحال میں عملی اور قانونی طور پر کیا ممکن ہے۔ نئے کیسز کے کلسٹر یا وسیع تر علاقے میں پھیلاؤ کے دوبارہ نظر آنے کی کسی بھی نشانی کے نتیجے میں علاقے میں وباء کی تخفیف کی حکمت عملیوں کا ازسرنو جائزہ لیا جائے گا اور یہ فیصلہ کیا جائے گا کہ کیا اور کیسے تخفیف کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- ایسے حالات میں جہاں لازمی قرنطینہ یا گھر پر ہی رہنے کے احکامات لاگو کیے جاتے ہیں، حکومتوں کو اس بات کو یقینی بنانے کے طریقوں کی نشاندہی کرنی چاہیے کہ لوگوں کی مناسب تحفظ، صحت کی دیکھ بھال، خوراک، پانی، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کی مصنوعات اور خدمات تک رسائی ہو۔

ٹیکہ کاری، اگر یہ دستیاب ہو، تو COVID-19 کی منتقلی اور بیماری کے تدارک کے لیے ایک اہم حکمت عملی ہے اور اسے COVID-19 کی تخفیف کی جامع حکمت عملی کے حصے کے طور پر شامل کیا جانا چاہیے۔

غور کرنے کے لیے علاقائی ماحول اور آبادیاتی گروہ

قومی اور علاقائی قیادت ترجیحی علاقوں کے ماحولوں اور آبادی کے گروہوں کے لیے علاقے میں وباء کی تخفیف کے اقدامات کا ہدف بنا سکتی ہے۔ مخصوص ماحولوں اور آبادیوں کی مثالیں جن پر خصوصی توجہ اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہو سکتی ہے ان میں شامل ہیں:

ماحول

- گھرانے (شہری اور دیہی)
- غیر رسمی بستیاں
- بے گھر ہوئے لوگوں کے لیے کیمپ
- بے گھری کا شکار آبادیاں
- اسکول یا بچوں کے نگہداشت فراہم کنندگان
- کام کی جگہیں (رسمی اور غیر رسمی)
- علاقے کے اجتماع کے مقامات (رسمی اور غیر رسمی، بشمول عوامی پانی کے ذرائع، آمد و رفت کے مراکز، بازار، عبادت گاہیں)
- جیل اور دیگر بند ماحولوں والے ادارے (یتیم خانے، جسمانی معذوری یا ذہنی صحت سے متعلق افراد کے ادارے)

آبادی کے گروہ

- وہ آبادیاں جو غیر محفوظ ہیں یا بے گھری سے گزر رہی ہیں
- اہم بنیادی ڈھانچے کی افرادی قوت (پانی فروش، غذائی منڈی چلانے والے، صفائی کے عملے)
- اساتذہ اور معلمین
- بوڑھوں یا طبی لحاظ سے حساس افراد کی دیکھ بھال کرنے والے
- نگہداشت صحت کے کارکن
- ایسے گروہ جو شدید نتائج کے لحاظ سے زیادہ خطرے میں ہیں

علاقے میں وباء کی تخفیف کی حکمت عملی کا تعین کرتے وقت زیر غور لائے جانے والے عوامل

وبائیات

- منتقلی کی سطح اور بیماری کی حرکیات
- تعداد، ادارہ (جیسے اسکول، کام کی جگہیں)، اور وباء پھوٹ پڑنے کے وسائل (جیسے علاقے کے اجتماع کے مقامات، تقاریب) نگہداشت صحت یا دیگر اہم بنیادی ڈھانچے یا خدمات کی فراہمی پر وباء کے پھوٹ پڑنے کے اثرات
- آس پاس کے علاقوں، اضلاع، صوبوں، اور پڑوسی ممالک میں COVID-19 کی وبائیات

علاقے کی خصوصیات

- علاقے کا حجم اور آبادی کی کثافت
- صحت عامہ کی پہل کاریوں کے لیے علاقے کی مشغولیت اور عوامی معاونت کی سطح
- غیر متناسب طور پر متاثرہ آبادیوں کا حجم اور خصوصیات
- نگہداشت صحت تک رسائی
- پینے کے پانی اور حفظان صحت تک رسائی
- آمد و رفت (جیسے سرکاری، پیدل)
- منصوبہ بند بڑے پروگرام یا بڑے اجتماعات
- کوئی علاقہ دوسرے علاقوں یا ممالک سے کس طرح منسلک ہے (مثلاً آمد و رفت کا مرکز، مارکیٹ یا صنعتی مرکز)

نگہداشت صحت کی صلاحیت

- نگہداشت صحت کی افرادی قوت
- نگہداشت صحت کے مراکز کی تعداد (بشمول ذیلی مراکز)
- Volume جانچ کرنے کی سرگرمی کا حجم (پروٹوکول اور جانچ کے لیے اہلیت پر مبنی)
- انتہائی نگہداشت فراہم کرنے کی صلاحیت
- ذاتی حفاظتی سامان کی دستیابی

صحت عامہ کی صلاحیت

- صحت عامہ کی افرادی قوت
- جانچ کرنے کی صلاحیت (مواد، سامان، عملہ)
- تخفیفی حکمت عملی کو نافذ کرنے کے لیے وسائل کی دستیابی
- عمل درآمد اور حکمت عملیوں کے اثرات کی نگرانی اور ان کا جائزہ لینے کی صلاحیت
- سرکاری اور دیگر سرکاری محکمہ جات اور شراکت دار تنظیموں کی جانب سے دستیاب معاونت

وباء کی منتقلی کے منظر نامے

ممالک یا قومی سطح سے کم تر علاقوں کو مندرجہ ذیل منتقلی کے منظر ناموں میں سے ایک یا زیادہ کا فوری رد عمل دینا ہوگا:

- کوئی کیس نہیں
- ایک یا زیادہ کیسز، باہر سے آئے ہوئے یا مقامی طور پر معلوم (اکا ڈکا کیسز)
- کیسز کے کلسٹرز جو تمام وقت، جغرافیائی محل وقوع، اور عام ایکسپوزر سے وابستہ ہوتے ہیں مقامی منتقلی (علاقے میں منتقلی) کا باعث بنتے ہیں

COVID-19 کے عالمی تجربے نے یہ ظاہر کیا ہے کہ بہت سے علاقوں میں جو COVID-19 منتقلی کی بظاہر کم تر سطح پر ہوتے ہیں، سانس کے انفیکشن کی علامات والے لوگوں پر مرکوز جانچ کی حکمت عملی علاقے میں اضافی بنیادی منتقلی کا انکشاف کر سکتی ہے۔ ایسی صورتحال کے نتیجے میں علاقے میں منتقلی کافی تیزی سے، بے قابو ہوتی ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ ممالک مستقبل کی منتقلی کے منظر ناموں کے لیے جارحانہ تیاری کریں، چاہے وہ فی الحال کم سے کم معاشرتی منظر ناموں کا سامنا کر رہے ہوں۔ ایک بار جب کیسز کی نشاندہی ہو

جائے، تو وزارت صحت، مقامی صحت عامہ کے حکام اور دیگر نافذ کنندہ شراکت داروں کو بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے مختلف سطحوں پر تیزی سے رد عمل ظاہر کرنا چاہیے۔ منتقلی کے منظر نامے، عالمی ادارہ صحت (WHO) کی جانب سے اختیار کردہ، کو نیچے بیان کیا گیا ہے:

علاقے میں منتقلی کی سطح	علاقے کی خصوصیات اور وضاحت	تخفیف کی سطح
منظر نامہ 1: کوئی فعال کیس نہیں	ایک مضبوط نگرانی کے نظام کی موجودگی میں کم از کم 28 دن (زیادہ سے زیادہ انکیوبیشن پیریڈ سے دو گنا) تک کوئی نیا کیس نہیں ملا۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا خطرہ صفر کے قریب ظاہر ہوتا ہے۔	کم تخفیف (رہنمائی اور تعلیمی مواد فراہم کرنا، تخفیف اور تدارک کی حکمت عملی کی تجدید کرنا)
منظر نامہ 2: باہر سے آئے ہوئے یا ایکا ڈکا کیسز	پچھلے 14 دنوں میں پائے جانے والے کیسز تمام باہر سے آئے ہوئے، ایکا ڈکا (مثال کے طور پر، لیبارٹری سے حاصل کردہ یا زونوٹک) ہوئے ہیں، یا باہر سے آئے ہوئے یا ایکا ڈکا کیسز سے منسلک ہوئے ہیں، اور مزید مقامی طور پر ہونے والی منتقلی کے واضح اشارے نہیں ہوئے ہیں۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا کم سے کم خطرہ ظاہر ہوتا ہے۔	معتدل تخفیف (عوامی مقامات پر جسمانی دوری اور ماخذ کو کنٹرول کرنے کے اقدامات کی حوصلہ افزائی، رابطے کا سراغ لگانے کی سرگرمیاں شروع کرنا)
منظر نامہ 3: کیسز کے کلسٹرز	پچھلے 14 دنوں میں پائے جانے والے کیسز بنیادی طور پر اچھی طرح سے متعین کلسٹرز تک محدود ہیں جو براہ راست باہر سے آئے ہوئے کیسز سے منسلک نہیں ہیں، لیکن جو تمام وقت، جغرافیائی محل وقوع، اور مشترکہ زد میں آئے سے منسلک ہوئے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ کئی نامعلوم کیسز اس علاقے میں ہیں۔ اس سے وسیع تر علاقے میں انفیکشن کا کم خطرہ ظاہر ہوتا ہے اگر ان کلسٹروں میں جانے سے گریز کیا جائے۔	معتدل تخفیف (عوامی مقامات پر جسمانی دوری اور ماخذ کو کنٹرول کرنے کے اقدامات کی حوصلہ افزائی، رابطے کا سراغ لگانے کی سرگرمیاں شروع کرنا)
منظر نامہ 4: علاقے میں منتقلی	پچھلے 14 دنوں میں مقامی طور پر حاصل کیے گئے، بڑے پیمانے پر منتشر کیسز کے کم واقعات، بہت سے کیسز مخصوص کلسٹروں سے منسلک نہیں ہیں۔ منتقلی آبادی کے مخصوص ذیلی گروہوں پر مرکوز ہو سکتی ہے۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا کم خطرہ ظاہر ہوتا ہے۔	نمایاں تخفیف (عوامی مقامات پر ماسک کا حکم، اسکول بند یا فاصلاتی تدریس، صرف ضروری کاروبار کھلے)
سطح 1	معتدل واقعات مقامی طور پر بیماری لگنے کے، بڑے پیمانے پر منتشر ہونے والے کیسز جن کا پچھلے 14 دنوں میں پتہ چلا ہے، منتقلی کی توجہ آبادی کے مخصوص ذیلی گروہوں میں کم مرکوز ہے۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا معتدل خطرہ ظاہر ہوتا ہے۔	نمایاں تخفیف (عوامی مقامات پر ماسک کا حکم، اسکول بند یا فاصلاتی تدریس، صرف ضروری کاروبار کھلے)
سطح 2	گزشتہ 14 دنوں میں مقامی طور پر لگنے والی بیماری، بڑے پیمانے پر منتشر کیسز کے زیادہ واقعات۔ منتقلی وسیع پیمانے پر ہے اور آبادی کے ذیلی گروہوں پر مرکوز نہیں ہے۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا بلند خطرہ ظاہر ہوتا ہے۔	نمایاں تخفیف (عوامی مقامات پر ماسک کا حکم، اسکول بند یا فاصلاتی تدریس، صرف ضروری کاروبار کھلے)
سطح 3	بہت زیادہ واقعات گزشتہ 14 دنوں میں مقامی طور پر لگنے والی بیماری، بڑے پیمانے پر منتشر کیسز۔ اس سے عام آبادی کے لیے انفیکشن کا بہت زیادہ خطرہ ظاہر ہوتا ہے۔	گھر یا پناہ گاہ میں رہنے کے اقدامات کا حکم
سطح 4		

علاقے میں وباء کی تخفیفی سرگرمیاں بذریعہ وبائیاتی منظرنامہ

علاقے کے عملی منصوبے

مختلف سماجی گروہ (مذہبی تنظیمیں، رہائشی یونٹس، کاروباری ادارے) وسیع پیمانے پر علاقے کا عملی منصوبہ تیار کر سکتے ہیں تاکہ علاقے کے افراد کو منتقلی کے مختلف منظرناموں کے لیے مخصوص رہنمائی فراہم کی جا سکے۔ اس میں خدمات اور سامان کی فراہمی کی منصوبہ بندی شامل ہے جب قریبی رابطے اور گروہی اجتماعات کی اجازت نہیں ہو، سفر اور متعلقہ اقدامات کو محدود کرنا۔

منتقلی کے تمام منظر ناموں کے دوران

- علاقے میں بیماری یا COVID-19 کی وجہ سے روزمرہ کی سرگرمیوں میں خلل پڑنے کی صورت میں ماحول سے متعلق عملی منصوبہ بنائیں (جسمانی دوری، اشیائے صرف کی فراہمی کو یقینی بنانا، زیادہ خطرے کی زد میں آبادی پر خصوصی توجہ دینا)۔

منظرنامے 2، 3، اور 4 کے دوران

- بنائے گئے عملی منصوبے کو نافذ کریں اور وباء کی صورتحال کی بنیاد پر ضرورت کے مطابق درست کریں۔
- قریبی رابطے اور گروہی اجتماعات کو محدود کرتے ہوئے شدید بیماری (طبی دیکھ بھال، خوراک اور پانی) کے بڑھتے ہوئے خطرے میں لوگوں کو خدمات اور سامان کی فراہمی کے واسطے رہنمائی فراہم کریں۔
- علاقے کے ماحول میں داخل ہونے والے افراد کی اسکریننگ (درجہ حرارت، سانس کی علامات، ذائقہ یا بو کی کمی، متاثر ہونے کے ماضی کے لیے) قائم کریں۔
- غیر ضروری سفر (ذاتی اور کام سے متعلق) کو محدود کریں۔
- سماجی اجتماعات یا علاقائی تقاریب کو محدود کریں اور مقامی عہدیداروں کی رہنمائی کے مطابق معمول کی سرگرمیوں (اسکول، کام، کاروباری بندش) میں رکاوٹوں کو اپنائیں۔

منظرنامہ 4 کے دوران (تمام سطحیں)

- غیر ضروری سفر اور غیر ضروری اجتماعات منسوخ کریں۔
- علاقے کے ماحولوں (جیسے بازاروں، آمد و رفت کے مراکز) میں لوگوں کی تعداد محدود کریں یا پابندی عائد کریں۔
- قریبی رابطے یا گروپ کے ماحولوں اور زد میں آنے کو محدود کرتے ہوئے لوگوں کو جگہ (طبی دیکھ بھال، خوراک اور پانی) میں پناہ دینے کے لیے درکار خدمات اور سامان فراہم کریں۔

ذاتی حفاظتی اقدامات

بیماری کے تدارک کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ [ذاتی حفاظتی اقدامات](#) جیسے ہاتھ دھوئے، ماسک استعمال، جسمانی دوری، اور ہواداری کا استعمال کرتے ہوئے، اس وائرس کی زد میں آنے سے بچیں جو COVID-19 کا سبب بنتا ہے۔ [چہرے کا ماسک کس طرح پہنیں](#) اور ہاتھوں کو [مناسب طریقے سے](#) کیسے دھوئیں اس بارے میں رہنمائی کریں، اور لوگوں کو آگاہ کریں کہ چھوٹے اجتماعات اور بڑی تقاریب میں محفوظ طریقے سے کیسے شرکت کریں۔ حکومتوں کو چاہیے کہ وہ علاقے کے لوگوں کو منتقلی کے تمام منظرناموں کے دوران ذاتی حفاظتی اقدامات پر عمل جاری رکھنے کی ترغیب دیں۔

منتقلی کے تمام منظر ناموں کے دوران

- حفاظتی اقدامات (ہاتھ دھوئے، ماسک کا استعمال، جسمانی دوری اور ہواداری) کے بارے میں رہنمائی فراہم کریں۔

منظرنامے 2، 3، اور 4 کے دوران

- جسمانی دوری کے اقدامات کو نافذ کریں، بشمول بڑے اجتماعات کو کم کرنا اور ہجوم میں کمی لانے کے لیے نظام الاوقات میں تبدیلی کرنا۔
- ماخذ کے کنٹرول کے اقدامات (چہرے کے ماسک) پر رہنمائی فراہم کریں اور عوامی ماحولوں میں ماخذ کے کنٹرول کے استعمال کی ضرورت پر غور کریں۔
- منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اندرون خانہ ماحولوں میں مناسب ہواداری کے بارے میں رہنمائی فراہم کریں۔ چھوٹے اور بڑے دونوں اجتماعات گھر کے باہر کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- بیمار افراد کے لیے [گھر کے اندر ہی دیکھ بھال](#) کے بارے میں رہنمائی فراہم کریں۔

پانی، صفائی، حفظان صحت (WASH) اور صفائی کرنا

اگرچہ وہ وائرس جو COVID-19 کا سبب بنتا ہے بنیادی طور پر سانس کی چھوٹی بوندوں سے پھیلتا ہے، پھر بھی مشترکہ سطحوں کو چھونے سے بیماری کی منتقلی ہو سکتی ہے۔ علاقے کے لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ صاف پانی تک مسلسل، محفوظ رسائی حاصل کریں تاکہ ہاتھ دھونے اور سطحوں کو صاف کرنے کے تمام ذرائع کو صاف کیا جا سکے۔ کم سے کم منتقلی کے مراحل پر، سامان کی خریداری کی جانی چاہیے، اور علاقے کے لوگوں کی رہنمائی کی جانی چاہیے تاکہ ضروری سامان اور ہاتھ دھونے اور سطحوں کی صفائی کی سہولیات تک رسائی یقینی بنائی جا سکے۔ ہاتھ دھونے اور صفائی کے طریقوں کو [عوامی](#) اور [نیچے](#) ماحولوں دونوں جگہ نافذ کیا جانا چاہیے۔

منتقلی کے تمام منظر ناموں کے دوران

- عوام کے لیے پانی، صابن اور صفائی کی فراہمی کے طریقہ کار کی شناخت کریں۔
- جن علاقوں کو خطرہ لاحق ہو ان کی شناخت کریں اور ہاتھ دھونے کے اقدامات کی مدد کے لیے سپلائی چین کو یقینی بنائیں۔
- بار بار چھونے والی سطحوں کی صفائی کے بارے میں رہنمائی فراہم کریں اور پانی، صابن اور صفائی کے سامان کو یقینی بنانے کی اہمیت باآسانی سے دستیاب ہو۔

منظر نامے 2، 3، اور 4 کے دوران

- عوام کو ہاتھ دھونے اور صفائی کے سامان کی دستیابی کو ترجیح دیں۔
- ہاتھ دھونے والے اسٹیشن قائم کرنے کے لیے رہنمائی فراہم کریں۔
- علاقے کے ماحول میں داخل ہونے سے پہلے ہر شخص کے لیے ہاتھ دھونا ضروری قرار دیں۔
- علاقے کے ماحول کی مکمل صفائی کو ضروری قرار دیں۔
- جب کوئی بیمار ہو تو گھر کو کیسے صاف کیا جائے اس بارے میں رہنمائی فراہم کریں۔

رابطے کا سراغ لگانا

[رابطے کا سراغ لگانے](#) سے ان لوگوں کی شناخت کرتے ہوئے وباء پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے جو ممکنہ طور پر کسی بیمار فرد کے رابطہ میں آئے ہوں۔ ضروری [رابطے کا سراغ لگانے کے پروگراموں کے لیے موافقت](#) کا انحصار ترتیب پر ہو گا اور وباء کے بڑھنے کے ساتھ ہی اسے موجودہ وبائیات کے مطابق ڈھالنے کی ضرورت ہو گی۔ جب کچھ ہی کیسز ہوں یا محدود تعداد میں کلسٹر ہوتے ہیں تو رابطے کا سراغ لگانا سب سے زیادہ قابل عمل ہو سکتا ہے۔ جیسے جیسے کیسز میں اضافہ ہوتا ہے، رابطے کا سراغ لگانے والے وسائل کو بلند ترجیحی ماحولوں کی طرف لے جانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ رابطے کا سراغ لگانے کے لیے علاقے کا اعتماد ناگزیر ہے۔ [کمپونٹی کی حمایت، ملکیت اور فعال شرکت](#) COVID-19 کے رابطے کا سراغ لگانے کو کامیابی سے نافذ کرنا ضروری ہے۔ رابطے کا سراغ لگانے کی کوششوں کو کب نافذ کیا جائے اس کے لیے نیچے دی گئی باتوں پر غور کریں

منتقلی کے تمام منظر ناموں کے دوران

- رابطے کا سراغ لگانے کی سرگرمیوں کے لیے عملے کو تربیت دیں اور بھرتی کریں۔
- قریبی رابطوں کی نگرانی اور قرنطینہ اور الگ تھلگ کرنے کو نافذ کرنے کے لیے رہنمائی تیار کریں۔
- ڈیٹا کی آسان جمع آوری، نگرانی کرنے اور اضافی عملے کے ذریعے رابطے کا سراغ لگانے کو بہتر بنانے کے طریقوں کی شناخت کریں۔
- رابطے کا سراغ لگانا اور رابطوں کا انتظام اور نگرانی کرنا جیسے کہ وزارت صحت کی رہنمائی میں مشورہ دیا گیا ہے۔
- ثقافتی لحاظ سے مناسب اور علاقے کی اپنی ہی کوششوں کے ذریعے قریبی رابطوں کی نگرانی کریں۔
- لیبارٹری سے تصدیق شدہ COVID-19 ان کیسز کو الگ کریں جن کو اب تک [متعدی نہیں سمجھا جاتا ہے](#)۔

منظر نامہ 4 کے دوران (تمام سطحیں)

- بلند خطرے کے ماحولوں (اہم بنیادی ڈھانچہ، شدید بیماری کے خطرے کی زد میں آبادی) کے لیے رابطے کا سراغ لگانے کی سرگرمیوں اور وسائل کو ترجیح دیں۔

اسکول اور کام کی جگہیں

اسکولوں اور کام کی جگہ کے ماحولوں میں COVID-19 کے منتقل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے کیونکہ ان میں مختلف گھروں کے لوگ طویل عرصے تک باہمی میل جول کرتے ہیں۔ [اسکولی سرگرمیوں](#) اور کام کی جگہوں کی سرگرمیوں میں ترمیم کرنے پر غور کیا جانا چاہیے تاکہ علاقے کے افراد کو محفوظ رکھا جا سکے جبکہ ضروری تعلیمی اور معاشی ضروریات بھی پوری ہو سکیں۔ احتیاطی تدابیر جو COVID-19 کی منتقلی میں تخفیف کی معاونت کر سکتی ہیں ان پر عمل کیا جائے، بشمول ماسک کا استعمال، ہواداری میں اضافہ، جسمانی دوری، اور جب ممکن ہو تو سرگرمیوں کو بیرونی ماحولوں میں منتقل کرنا۔

- منتقلی کے تمام منظر ناموں کے دوران
- علاقے کے لوگوں کو گھر پر ہی رہنے اور اسکولوں سے دور رہنے کی ضرورت سے آگاہ کریں جب وہ کسی قسم کی علامات کے ساتھ بیمار محسوس کریں۔
- منتظمین کو بیماری کی چھٹی کے الاؤنس کی ضرورت اور اگر ممکن ہو تو فاصلاتی تعلیم یا گھر سے کام کرنے کی فراہمی کی تعلیم دیں۔

منظر نامہ 3 اور 4 کے درمیان

- قلیل مدتی بندشوں کو نافذ کرنے کے لیے رہنمائی فراہم کریں (ضرورت کے مطابق صفائی، جراثیم کشی، اور رابطہ کا سراغ لگانا)۔
- منتظمین کو ہدایات دیں کہ جب ممکن ہو، ان لوگوں کے لیے جنہیں شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو یا قریبی خاندان یا گھریلو افراد کے ساتھ جو شدید بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ہوں انہیں سیکھنے یا گھر سے کام کرنے کے انتظامات نافذ کریں۔

منظر نامہ 4 کے دوران (تمام سطحیں)

- منتظمین کو وسیع یا طویل مدتی بندشوں کو نافذ کرنے کی ہدایت دیں۔
- منتظمین کو ہدایت کریں کہ جب ممکن ہو تو فاصلاتی تعلیم اور گھر سے کام کے انتظامات کو نافذ کریں، یا کام کی جگہوں پر عملے کے درمیان مناسب جسمانی فاصلہ یقینی بنائیں۔
- براہ راست منتظمین ان لوگوں کے لیے لچکدار چھٹی یا کام کا نظام الاوقات یقینی بنائیں جنہیں اسکول بند ہونے یا بچوں کی دیکھ بھال سے برطرفی، یا بوڑھے یا بیمار افراد کی دیکھ بھال کے لیے کی وجہ سے گھر پر ہی رہنے کی ضرورت ہے۔

وسائل

CDC وسائل:

- [سائنس بریف: پوری طرح ٹیکہ یافتہ لوگوں کے لیے صحت عامہ کی سفارشات کے پس منظر کی دلیل اور ثبوت | CDC](#)

WHO کے وسائل:

- [COVID-19 کے لیے اہم تیاری، مستعدی اور جوابی اقدامات | WHO](#)
- [ہلکی علامات والے COVID-19 کے مریضوں کی گھر پر دیکھ بھال اور ان کے رابطوں کا انتظام | WHO](#)
- [COVID-19 کے جواب میں خطرے کی پیغام رسانی اور کمیونٹی کی مشغولیت | WHO](#)
- [COVID-19 کے تناظر میں صحت عامہ اور سماجی اقدامات کو درست کرنے پر غور | WHO](#)